

Title	女子学生の体育学的調査
Author(s)	沖本, 昭子
Citation	大阪外国語大学学報. 77 p.151-p.159
Issue Date	1989-03-20
oaire:version	VoR
URL	<a href="https://hdl.handle.net/11094/81228">https://hdl.handle.net/11094/81228</a>
rights	
Note	

*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

# 女子学生の体育学的調査

沖 本 昭 子

## A Basic Survey of Female Students from a Physical Educational Viewpoint

Akiko OKIMOTO

It is necessary to consider the purpose, function and meaning of physical education at University from different angles. From a practical viewpoint, the subject which is part of the general curriculum of University students is physical education. This is one of the major reasons why a survey on physical education at University can not ignore the individual philosophy of each University. In other words, it is necessary to do research on the individual student, their groups and the various conditions regarding the students and the University in order to have a general discussion on the students, University and physical education at University. In this paper, the author intends to show the results of analysis of a questionnaire which has been continuously examined from 1981 and the author's opinions regarding the results. In summary, the results tend to be the same every year. After all, there seems to be no changes regarding University students and University candidates; it can be seen that they have confidence in their own physical fitness because they have survived the "hell" of University entrance examinations. However, it is difficult to be certain that the evidence from the questionnaire reflects the actual development of University student's fitness. Although University students are interested in exercise, they are not particularly positive about it. They do not appear to correlate exercise with maintaining or improving their health. The interests of women University students are (beauty) (health) and (removing stress). It can be said that this is seen by the number of sport clubs at University. Generally women University students said that they wanted to do some exercise and sport but there was not enough time because of location of the University, traffic problems, long commuting times and their study workload compared to other Universities may significantly influence their attitude toward exercise. However, we must use this blessed environment of the University for the students life on the campus from the physical educational point of view. Further more, this research has no connection with the actual value of physical fitness because this is subjective research. From now on, it is necessary to collect objective data and then analyze this alongside subjective data.

女子学生の体育学的調査

表 2

健康・体力・運動に関する調査				
氏名	男・女	年齢	才	
学科	学年	組		
運動部 ( )				
通学 (自宅 下宿 寮)				

\*記入方法

- 調査項目にもれなく記入して下さい
- 答えの中であてはまる数字に○印を、あてはまらない場合はその他に具体的に記入してください

A 健康状態について

- あなたの健康状態をどのように思っていますか  
1) 非常に丈夫 2) 普通 3) 余り丈夫でない
- 1の健康状態の評価は次の理由のどれに当たりますか  
主なものを2つ選んでください  
1) 元氣よく活動できるかできないか  
2) よく眠れるか眠れないか  
3) 仕事に疲れても休息や睡眠で回復するかしないか  
4) 病氣にかかることが多いか少ないか  
5) 運動神経が発達しているかしていないか  
6) 多少の無理がきくかきかないか  
7) 食欲が旺盛であるかないか  
8) その他

B 体力について

- あなたは現在の体力をどのようにおもいますか  
1) ある方 2) 普通 3) ない方
- 3の体力状態の評価は次の理由のどれに当たりますか  
主なものを2つ選んでください  
1) 日頃の疲労感  
2) 走るのが速くジャンプ力があるかないか  
3) 仕事、スポーツ後の疲労回復度  
4) からだが柔らかで、柔軟性があるかないか  
5) 長時間の精神労働にたえられるかたえれないか  
6) 運動神経が発達し敏捷性があるかないか  
7) 友達と試合(スポーツ)をしたときの勝負  
8) 重い物が持てるか持てないか  
9) 体力測定の結果  
10) 長時間の肉体労働にたえられるかたえれないか  
11) 運動しても長く続けられるか続けられないか  
12) その他
- あなたは現在の体力に満足していますか  
1) 大いに満足 2) 満足 3) まあまあ  
4) 不満 5) 大いに不満

C いままでとこれから

- あなたが健康・体力の保持増進のために、現在実行しているものを2つ選んで下さい  
1) 食事の質や量に注意する  
2) 過労をさけ積極的に休養する  
3) たばこをさける  
4) 睡眠時間に注意する  
5) 運動不足にならないようにする  
6) 体力測定を行い体力の低下を防ぐ  
7) 健康診断を定期的にうける  
8) 栄養剤を飲む  
9) 軽症のうちに医師にかかる  
10) 生活を規則的にする  
11) その他
- あなたはこれから健康・体力の保持増進のため新しく実行したいものを2つ選んでください  
1) 食事の質や量に注意する  
2) 過労をさけ積極的に休養する  
3) たばこをさける  
4) 睡眠時間に注意する  
5) 運動不足にならないようにする  
6) 体力測定を行い体力の低下を防ぐ  
7) 健康診断を定期的にうける  
8) 栄養剤を飲む  
9) 軽症のうちに医師にかかる  
10) 生活を規則的にする  
11) その他
- あなたが運動・スポーツに期待するものを2つ選んで下さい  
1) 高血圧症、心臓病、糖尿病等を予防する  
2) 運動は気持ちよく、さわやかで精神的、肉体的ストレスの解消になる  
3) スタイルのよい均整のとれた身体になる  
4) 筋肉や持久力をつけ、敏捷性、柔軟性、バランスをよくし、日常生活をより活動的にする  
5) 精神を鍛練し、根性をつける  
6) 社交性をつけ、ひっこみ思案を解消し協調性をみにつける  
7) 選手になり、大会の代表になりたい  
8) その他
- あなたは現在運動していますか(実技授業除く)  
1) 定期的に行っている 週 ( ) 日  
2) 不定期だがしている  
3) 機会があればする程度  
4) 全くしていない a) したいと思っている  
b) 全くしたくない
- あなたは現在の運動(活動量)程度で満足ですか  
1) 大いに満足 2) 満足 3) まあまあ  
4) 不満 5) 大いに不満
- 4, 5に答えた方はその理由を2つ選んでください  
1) 時間に余裕がない  
2) 適当な体育施設がない  
3) 良い指導者がいない、または不足  
4) 仕事に疲れてできない  
5) 経済的に余裕がない  
6) 家庭の理解と協力がいない  
7) 仲間が集まらずつまらない  
8) その他

## は じ め に

大学体育に関しては、その意義 機能 目的など様々な方面からの考察が必要であるが、実際面からいえば、学生生活の全般に関心が及び広く生活と密着している科目は体育のみである。

それが、単に教科としての体育に留まらない大学体育の大きな存在理由の一つであり、しかもここでは大学個々の個性が無視できない。

つまり、個々人とその集合体である学生群、それを包む大学、そしてその大学を取りまく諸条件など様々な個別の要素に関して調査し分析を加え、それを蓄積することが大学や学生、そして大学体育を広く論じるために必要な手続きである。

ここではそのために昭和56年から継続して調査をしているアンケートの分析とその所見の中間報告を行うことにする。

## 調 査 方 法

調査は、昭和56年（240名）59年（290名）61年（367名）62年（198名）について本学女子学生1年生を対象に行った。（表1）

調査用紙は、体育科学センター体力調査専門委員会の調査項目より抜粋して作成した。（表2）

表1

	56年	59年	61年	62年
調 査 数	240名	290名	367名	198名
運 動 部	22.9%	24.1%	24.0%	34.1%
自宅通学生	55.4%	48.6%	51.8%	49.1%

## 結 果 と 考 察

### I 健康状態について

#### (1) 健康状態に関する自己認識

表3—A1の健康状態に関する自己認識については、各年度とも「普通」と答えた者が70%以上で最も多かった。次いで「非常に丈夫」とする者が各々、14.3%、16.8%、20.9%、25.9%と年を追う毎に多くなっており、56年と62年とでは11.6%も差があり、又それに伴って「あまり丈夫でない」と答えた者は、減少の傾向をみせている。主観的な面からの体力への自信を示しているが、年度比較でも、実際にはさほど体力の増強は見られないから、解釈にとまどう。単に楽天的な傾向が増えているということであろうか。また、家庭環境とも関わるが苛酷な受験期が、特に緩和された訳でもないから、それを家族が全面的にバックアップをしている様子が見えそうである。

表3 A-1 健康状態への自己認識 (%)

	56年	59年	61年	62年
非常に丈夫	14.3	16.8	20.9	25.9
普通	76.7	77.8	71.7	68.7
あまり丈夫でない	9.0	5.4	7.4	5.4
計	100.0	100.0	100.0	100.0

## (2) 健康状態の自己評価基準

表3-A2の健康状態の自己評価基準については、各年度とも最も多く選ばれた項目は「病気にかかることが多いか少ないか」であり、56年では27.3%、62年では33.3%となっている。この「病気」とは、ほとんどの者が風邪をひきやすいかどうかと言うことで評価基準にしている傾向が強い。

表3 A-2 健康状態の自己評価基準（上位4位） (%)

	56年	59年	61年	62年
1) 病気によくかかるか	27.3	27.9	32.6	33.3
2) 元気よく活動できるか	25.5	24.5	24.6	25.4
3) 睡眠で回復するか	16.4	17.1	12.6	14.4
4) 多少の無理がきくか	14.6	14.0	15.3	12.5

次に「元気よく活動できるかできないか」で大体どの年度も24.0～25.5%をしめている。次いで「疲れても休息や睡眠で回復するかしないか」そして4位に「多少の無理がきくかきかないか」の順で、この上位4項目で各年度とも83.8%、83.5%、85.1%、85.6%と大多数を占めている。各年度とも順位が変わらないのも注目に値する。つまり、常に病気、運動、睡眠、体力などに強い関心をもっていることがうかがえる。

## II 体力の現状について

## (1) 体力に関する自己認識

表4-B3の体力の自己認識では、「普通」と思っている者が各年度最も多く、54.7%、62.8%、64.9%、61.2%となっており、「ない方」が35.8%、28.2%、23.3%、26.2%、「ある方」では10.0%、9.0%、11.8%、12.6%であった。ここでも、健康の自己認識のと同じように56年より62年の方が、体力が「ある方」「普通」と答えた者が多くなっている。ここに「普通」と答えた者は、体力的な問題のないことを示す反面、体力への関心の低さを示す指数とも受け取ることができるから、今後、客観テストとの相関の上に立って精密な調査をする必要があるだろう。

表4 B-3 体力への自己認識 (%)

	56年	59年	61年	62年
あ る 方	10.0	9.0	11.8	12.6
普 通	54.7	62.8	64.9	61.2
な い 方	35.3	28.2	23.3	26.2
計	100.0	100.0	100.0	100.0

## (2) 体力の自己評価基準

表4—B4に体力の自己認識にたいする評価基準を上位4位まで示した。各年度とも最も多かった項目は、「運動しても長く続けられるか続けられないか」で56年より31.9%, 23.5%, 24.6%, 22.6%であった。種目にもよるが、疲労の激しい運動を避ける傾向を反映している。

次に「日頃の疲労感」で17.8%, 18.8%, 17.2%, 19.6%, 「仕事, スポーツ後の疲労回復度」では, 12.9%, 20.5%, 16.5%, 18.0%, 4位の「長時間肉体労働に耐えられるか耐えられないか」では16.1%, 13.5%, 16.3%, 13.8%であった。上位4位の合計が56年より78.7%, 76.3%, 74.6%, 74.0%と, ほぼ全項目の70~80%を占めている。このことから「疲労」を「体力」のパロメータとしていることがうかがえる。

表4 B-4 体力の自己評価基準 (上位4位) (%)

	56年	59年	61年	62年
1) 運動が長く続く	31.9	23.5	24.6	22.6
2) 日頃の疲労感	17.8	18.8	17.2	19.6
3) 疲労の回復度	12.9	20.5	16.5	18.0
4) 長時間の労働	16.1	13.5	16.3	13.8

## (3) 体力に対する満足度

表4—B5の体力に対する自己の満足度は「不満」及び「大いに不満」と思っている者が, 56年より57.6%, 48.1%, 39.1%, 41.7%と最も多くなっているが, 56年と62年を比較してみるとかなりの減少傾向がみられる。

次に「まあまあ」で32.7%, 41.5%, 45.6%, 37.0%, 「満足」「大いに満足」では9.7%, 13.6%, 14.3%, 21.3%と増加の傾向を示している。

体力への満足度の増加は結構なことではあるが, ここにも経験から見て, 主観的な思い込みと, 実際の体力のズレがあるようにおもう。

表4 B-5 体力に対する満足度 (%)

	56年	59年	61年	62年
1) 大いに満足	0.4	0.7	1.8	1.9
2) 満 足	9.3	12.9	13.5	19.4
3) まあまあ	32.7	41.5	45.6	37.0
4) 不 満	49.9	40.1	35.0	34.9
5) 大いに不満	7.7	4.8	4.1	6.8
計	100.0	100.0	100.0	100.0

## (4) 健康, 体力の保持増進のため実行していること

表4-C6の現在実行していることの第1位は「睡眠時間に注意する」が56年より27.4%, 25.7%, 25.7%, 27.5%であり, 2位には「食事の質や量」で26.5%, 24.0%, 22.6%, 24.7%, 次いで3位に「規則的な生活」で16.3%, 15.7%, 19.4%, 14.8%, 最後に「運動不足の解消」となり14.4%, 14.6%, 14.5%, 19.9%の順であった。この上位4項目は, 全体の各々84.6%, 80.0%, 82.2%, 86.9%を占めている。つまり, 健康を保つには睡眠, 栄養, 休養, 運動に留意しなくてはならないという原則は, 知識としては十分に理解されている。しかし, 実践するとなると思うようにはできないという現状のようである。そして, 体力への自信が, 漠然とした印象でしかなく, それの維持のために特に何かに気をつけるということもない生活スタイルがうかがえる。

表4 C-6 健康, 体力のため現在実行しているもの(上位4位) (%)

	56年	59年	61年	62年
1) 睡眠時間に注意	27.4	25.7	25.7	27.5
2) 食事の質や量	26.5	24.0	22.6	24.7
3) 規則的な生活	16.3	15.7	19.4	14.8
4) 運動不足の解消	14.4	14.6	14.5	19.9

## (5) 健康, 体力の保持増進のため新しく実行したいこと

表4-C7の新しく実行したいものの上位4位までの項目は, 現在実行しているものとは全く逆の項目順位であった。

第1位は「運動不足の解消」であり, 56年より36.0%, 30.3%, 33.0%, 26.3%で, 第2位には「規則的な生活」25.7%, 24.2%, 21.8%, 26.5%となり, 第3位は「食事の質や量」で20.6%, 18.6%, 18.9%, 17.8%, 次いで第4位に「睡眠時間に注意する」が8.9%, 12.2%, 13.0%, 14.6%の結果となった。

表4 C—7 健康, 体力のために新しく実行したいもの (%)

	56年	59年	61年	62年
1) 運動不足の解消	36.0	30.3	33.0	26.3
2) 規則的な生活	25.7	24.2	21.8	26.5
3) 食事の質や量	20.6	18.6	18.9	17.8
4) 睡眠時間に注意	8.9	12.2	13.0	14.6

### Ⅲ 運動の現状について

#### (1) 運動やスポーツに期待するもの

表5—D 8の運動やスポーツに期待するものの上位3項目については、各年度とも最もおおいのは「精神的, 肉体的ストレスの解消」で56年より40.6%, 37.6%, 40.2%, 40.6%, 次いで第2位は「活動的な生活」で28.2%, 27.8%, 21.0%, 26.1%, 第3位は「スタイルのよい均整のとれた身体」で13.9%, 13.9%, 18.4%, 17.8%であった。第3位の項目については、女子学生らしい願望の表れといえよう。

表5 D—8 運動, スポーツに期待するもの(上位3位) (%)

	56年	59年	61年	62年
1) ストレス解消	40.6	37.6	40.2	40.6
2) 活動的な生活	28.2	27.8	21.0	26.1
3) 身体 の 均 整	13.9	13.9	18.4	17.8

#### (2) 運動の実施状況

表5 D—9 運動の実施状況 (%)

	56年	59年	61年	62年
定期的に行っている	29.8	31.0	23.3	33.3
不定期だがしている	11.3	7.0	10.7	10.9
機会があればする程度	27.5	31.2	27.3	29.4
全くしないが したい	30.2	28.4	38.2	25.8
したくない	1.2	2.4	0.5	0.6
計	100.0	100.0	100.0	100.0

表5—D 9の運動の実施状況(体育実技時は除く)では、「定期的に行っている」が56年より29.8%, 31.0%, 23.3%, 33.3%であるのに対し、「全くしていない」が31.4%, 30.8%, 38.7%, 26.4%となっている。

「定期的に行っている」ものの中には、1週間毎日数時間から1日30分ぐらいまでと質や量に大き



な差がみられる。また、「全くしていない」と答えた大多数のものは「やりたい」という強い希望をもっている。

(3) 現在の運動量程度に対する満足度

表5—D10にみるように、「不満」「大いに不満」を合わせると、56年より60.3%、50.1%、53.0%、53.6%と最も多く半数以上をしめている。

次に「まあまあ」だと思うが30.1%、33.6%、35.6%、35.5%となり、「満足」「大いに満足」としたものが9.6%、16.3%、11.4%、10.9%の順となっている。

表5—D11は「不満」「大いに不満」と答えた者の理由項目で、各学年とも圧倒的に多いのは「時間に余裕がない」で56年より41.1%、43.0%、44.5%、49.9%となっており、次いで「疲れてできない」が10.8%、11.5%、16.3%、16.8%となっており、学生の多忙な日常生活がうかがえる。

表5 D—10 運動量に対する満足度 (%)

	56年	59年	61年	62年
大いに満足	2.2	4.1	3.7	3.1
満 足	7.4	12.2	7.7	7.8
ま あ ま あ	30.1	33.6	35.6	35.5
不 満	47.7	40.3	41.3	43.5
大いに不満	12.6	9.8	11.7	10.1
計	100.0	100.0	100.0	100.0

表5 D—11 運動量の不満理由 (上位2位) (%)

	56年	59年	61年	62年
時間に余裕がない	41.1	43.0	44.5	49.9
疲れてできない	10.8	11.5	16.3	16.8

ま と め

女子学生1年生を対象に、健康、体力、運動に関するアンケート調査を数年に渡って行ったが、基本的には毎年同じ様な傾向がみられる。つまり、世の中の移りかわりほどに、受験や大学生活に関しても、あまり変動がないようである。しかし一面、受験戦争に耐えてきたという体力への自信もうかがえる。ただし、それが実際の体力の増加を反映しているかどうかは、アンケートからは知り得ない。

運動に関しては、関心は大いにあるが積極的に何かを实践していこうとする姿勢は、あまりみられない。健康であること、また健康を維持しようとするのと、運動とを直接結びつけない傾向も見受けられる。

女子学生の運動への強い関心事項は、「ストレスの解消」「健康」「美容」に尽きるようである。これらは、大学スポーツのサークル化と軌を一にしているといっていよう。

運動、スポーツをやりたいが時間的余裕がないという答えが多かったが、これは、大学の立地条件に由来するといえる。交通が不便で、遠距離通学を余儀なくされるということ、また他大学に比してノルマが大きいという本学の特色も大きく影響している。しかし、この山間の恵まれた環境を逆に利用して学生生活のなかに体育学的な面から組みこんでいきたいものである。

なお、この調査は主観調査であるから、実際の体力値とはひとまず関係がない。今後、客観的なデータを採集して、それらを組み合わせて分析することも必要となるだろう。